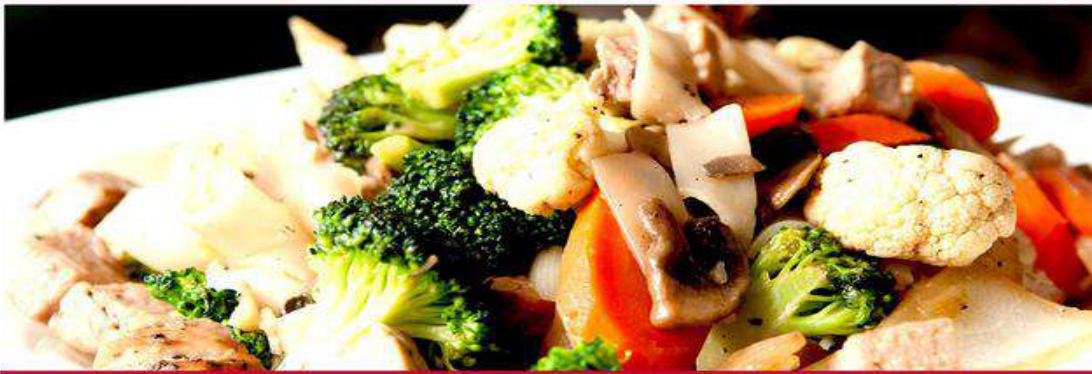
EL LIBRO DE COCINA COMPLETO SIN GLUTEN EN ESPAÑOL

Gluten Free Cookbook Spanish Version



CHARLIE MASON

El libro de cocina completo de recetas sin gluten En Español/The Complete Gluten-free Recipe Cookbook In Spanish

Las 30 mejores recetas sin gluten para ayudarle a verse y sentirse mejor de lo que nunca pensó que era posible

While every precaution has been taken in the preparation of this book, the publisher assumes no responsibility for errors or omissions, or for damages resulting from the use of the information contained herein.

EL LIBRO DE COCINA COMPLETO SIN GLUTEN EN ESPAÑOL/ GLUTEN FREE COOKBOOK SPANISH VERSION

First edition. February 28, 2020.

Copyright © 2020 Charlie Mason.

ISBN: 978-1393278726

Written by Charlie Mason.

Tabla de Contenido

Título

Copyright Page

El Libro De Cocina Completo Sin Gluten En Español/ Gluten Free Cookbook Spanish Version

Tabla de Contenidos

Introducción

Capítulo 1: Desayuno

Capítulo 2: Almuerzo

Capítulo 3: Cena

Capítulo 4: Postre

Apéndice:

Conclusión

Derechos de Autor 2017 de Charlie Mason - Todos los derechos reservados.

El siguiente Book se presenta con la finalidad de proporcionar información lo más precisa y fiable posible. A pesar de esto, la compra de este Book puede considerarse como un consentimiento de que, tanto el editor como el autor de este libro, no son de ninguna manera expertos en los temas tratados en él y que cualquier recomendación o sugerencia que se haga en el presente documento, es sólo para fines de entretenimiento. Se deben consultar a los profesionales cuando sea necesario antes de emprender cualquiera de las acciones aquí aprobadas.

Esta declaración es considerada justa y válida tanto por la Asociación Americana de Abogados como por el Comité de la Asociación de Editores y es legalmente vinculante en todos los Estados Unidos.

Además, la transmisión, duplicación o reproducción de cualquiera de los siguientes trabajos, incluyendo información específica, se considerará un acto ilegal, independientemente de si se realiza por vía electrónica o impresa. Esto se extiende a la creación de una copia secundaria o terciaria de la obra o de una copia grabada y sólo se permite con el consentimiento expreso por escrito de la Editorial. Todos los derechos adicionales están reservados.

La información de las páginas siguientes se considera, en general, como un relato veraz y preciso de los hechos y, como tal, cualquier falta de atención, uso o mal uso de la información en cuestión por parte del lector, hará que las acciones resultantes queden exclusivamente bajo su responsabilidad. No hay escenarios en los que el editor o el autor original de este trabajo puedan ser considerados, de alguna manera, responsables por cualquier dificultad o daño que les pueda ocurrir después de haber realizado la información aquí descrita.

Además, la información de las páginas siguientes está destinada únicamente a fines informativos y, por lo tanto, debe considerarse como universal. Como corresponde a su naturaleza, se presenta sin garantía de su validez prolongada o de su calidad provisional. Las marcas registradas que se mencionan se hacen sin consentimiento por escrito y de ninguna manera pueden ser consideradas como un endoso del titular de la marca registrada.

Tabla de Contenidos

Introducción

Felicidades por descargar este libro y gracias por hacerlo.

Evite el error de buscar por todas partes, y luego aplicar minuciosamente el método de prueba y error para encontrar recetas deliciosas sin gluten. No busque más. Este libro de cocina quita el misterio de encontrar las recetas más deliciosas, probadas y verdaderas sin gluten y las pone en la palma de su mano. Sin desorden y sin problema.

Estas recetas se presentan de una manera sencilla, paso a paso para hacer la vida sin gluten más simple y más sabrosa. Estas deliciosas y fáciles recetas están diseñadas para personas ocupadas que quieren las mejores comidas sin gluten sin sacrificar nada. Vivir sin gluten puede parecer una tarea desalentadora. El gluten se encuentra en tantos alimentos en el mercado hoy en día, tantos que sacarlo de su dieta puede ser frustrante, pero cuando usted emplea estas recetas, usted puede decir adiós al gluten.

Los ingredientes utilizados en estas recetas suelen ser naturalmente libres de gluten, pero para estar seguros, siempre revise las etiquetas, especialmente con cosas como avena, caldos y chocolate, para asegurarse de que estén marcados como libres de gluten y que no estén preparados en una instalación que los haya procesado junto con productos que contengan gluten.

Prepare sus recetas sin gluten en recipientes o superficies por separado que no utilice usualmente para cocinar estas comidas sin gluten y evitar la contaminación cruzada.

Se recomienda no alimentar nunca a los niños menores de 1 año de edad con miel, ni siquiera en forma cocida o pasteurizada.

Capítulo 1: Desayuno

Panqueques de suero de mantequilla sin gluten

Tiempo de preparación 15 minutos, tiempo de cocción 15 minutos, aproximadamente para 10 porciones.

Ingredientes:

- 1 taza de harina de arroz fina (tamizada)
- 1/3 taza de almidón de papa
- 3 cucharadas de almidón de tapioca
- 4 cucharadas de suero de mantequilla en polvo (puede sustituir la leche en polvo si no le gusta el sabor del suero de mantequilla)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal marina o sal kosher
- 1/2 cucharadita de goma xantana
- 2 tazas de agua o leche
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite de canola

Instrucciones:

1. Mezcle los ingredientes secos en un recipiente grande para mezclar.
2. Agregue los huevos, el agua y el aceite.

3. Revuelva con un tenedor hasta que esté bien mezclado, pero todavía un poco grumoso.
4. Caliente una plancha grande y bien engrasada o una sartén antiadherente grande a temperatura media-alta (una gota de agua chisporroteará cuando se coloque en la superficie... sólo tenga cuidado de que no se salpique sobre usted si prueba la plancha de esta manera).
5. Vierta o ponga una cuchara para rebozar panqueques en la plancha y fríalos hasta que se formen burbujas en la parte superior de la masa y los bordes comiencen a crujir y a dorarse.
6. Voltee los panqueques y cocine hasta que ambos lados estén dorados.
7. Sirva de inmediato (o coloque en un horno caliente a 170 grados F° si no puede servirlos inmediatamente).
8. Agregue cualquier aderezo que desee, como fruta fresca, conservas de fruta, una porción de yogur griego, mantequilla o margarina, ligeramente espolvoreado con azúcar en polvo, nata montada, jarabe de arce, miel y nueces, etc. Revuelva 1/8 de taza de semillas de lino en la mezcla para obtener una gran textura y sabor. Sólo asegúrese de verificar que los ingredientes no contengan gluten.

Barras de frutas y nueces para el desayuno

Tiempo de preparación: 10 minutos, tiempo de cocción: 20 minutos, aproximadamente para 8-10 porciones (12-16 barras)

Ingredientes

- 1 1⁄4 tazas de harina de almendras blanqueada
- 1⁄4 cucharadita de sal de mar o kosher
- 1⁄4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1⁄4 taza de aceite de semilla de uva
- 1⁄4 taza de néctar de agave o miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1⁄2 taza de coco rallado o en hojuelas
- 1⁄2 taza de semillas de calabaza con cáscara
- 1⁄2 taza de semillas de girasol con cáscara
- 1⁄4 taza de almendras cortadas en rodajas
- 1⁄4 taza de pasas (oscuras, blancas o sustitutas de arándanos secos picados o albaricoques)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. En un tazón pequeño aparte, combine los ingredientes secos: harina de almendras, sal y bicarbonato de sodio.
3. En un recipiente más grande, agregue los ingredientes líquidos de aceite de semilla de uva, néctar de agave (o miel) y vainilla.
4. Mezcle bien todos los ingredientes por separado, luego mezcle los ingredientes secos con los húmedos en el tazón grande.

5. Incluya el coco, las semillas de calabaza, las semillas de girasol, las rodajas de almendra y las pasas.
6. Engrase una fuente para hornear de 8x8 pulgadas con el aceite de semilla de uva (también puede experimentar con otros aceites como el aceite de coco o el aceite antiadherente en aerosol, pero la semilla de uva probablemente dará el mejor resultado).
7. Transfiera la mezcla a la bandeja de hornear y, con las manos húmedas, aplaste uniformemente hacia el fondo del molde.
8. Hornee durante unos 20 minutos o hasta que esté listo.
9. Deje enfriar y luego corte en barras.

Magdalenas de Banano

Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocción: 22-25 minutos, 12 porciones.

Ingredientes

- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de goma xantana
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 3/4 tazas de harina multiuso premezclada sin gluten o use la mezcla de harina multiuso sin gluten de la página 33)
- 1/2 taza de mantequilla (ablandada)
- 2/3 taza de azúcar
- 2 cucharadas de melaza o miel

- 2 huevos grandes

- 1 1/2 taza de bananos machacados, blandos y sobre maduros (aproximadamente 2 bananos)

- 1/2 taza de nueces picadas (opcional)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados Fahrenheit.
2. Mezcle bien los ingredientes secos en un tazón pequeño: polvo de hornear, bicarbonato de sodio, goma xantana, sal, canela y harina.
3. En un recipiente grande para mezclar, agregue otros ingredientes poco a poco uno a la vez, mientras sigue mezclando, mantequilla, bananos machacados, huevos, extracto de vainilla, azúcar y melaza. Mezcle con una batidora eléctrica a temperatura media-alta si tiene una.
4. Por último, incorporar las nueces poco a poco, a medida que va mezclando y batiendo.
5. Coloque la mezcla con una cuchara en las tazas de magdalenas forradas (también puede engrasar las tazas de las magdalenas si no usa los forros).
6. Hornee de 22 a 25 minutos, hasta que al tocar la parte central ligeramente, o al ingresar un mondadientes en el centro, salga limpio.
7. Deje reposar las magdalenas por unos 5 minutos, luego sírvalos tibios o a temperatura ambiente.

Bollos de pera y avena

Tiempo de preparación: 15 minutos, tiempo de cocción: 22 minutos. 12 Porciones (El tamaño de la porción es de 2 bollos)

Ingredientes

- 1 taza de harina de avena sin gluten
- 1 taza de avena sin gluten (avena rápida, "instantánea" o regular)
- ⅓ taza de azúcar
- 2 1/4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de cardámomo (molido)
- ¼ cucharadita de sal marina (finamente molida)
- ⅓ taza de aceite de coco
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de leche (del tipo que prefiera)
- 1 1/4 tazas de peras frescas picadas en trozos grandes (quite las cáscaras si lo prefiere)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Forre una bandeja para hornear grande con papel para hornear o engrase con aceite de coco.
3. Agregue los ingredientes secos a un tazón grande: harina de avena, avena, sal, azúcar, polvo de hornear y cardámomo. Mezcle bien.
4. Separe el aceite de coco en trozos y revuelva un poco a la vez hasta que tenga una masa de textura áspera que se desmenuce ligeramente, pero que se mantenga unida cuando se presiona en una bola. Ajuste el líquido según sea necesario para lograr esto.

5. En un tazón pequeño, bata el huevo y la leche juntos y mezcle bien antes de agregar lentamente a la mezcla en el tazón grande mientras se revuelve/mezcla.
6. Agregar las peras a la masa hasta que se distribuyan uniformemente.
7. Transfiera la mezcla a una superficie plana espolvoreada con harina de avena sin gluten. Haga dos carnes de hamburguesas de la mezcla, de aproximadamente 6 pulgadas de diámetro y 1/2 pulgada de grosor. Corte cada hamburguesa en 6 trozos.
8. Hornee cada trozo a una pulgada de distancia durante 18 a 22 minutos, hasta que estén firmes y ligeras y de marrón dorado.
9. Deje enfriar durante 5 minutos y sirva caliente o a temperatura ambiente.

Barras de Proteína de Chocolate con Mantequilla de Maní sin Hornear

Tiempo de preparación: 20 minutos, Tiempo de cocción: 1 hora, 10 barras aproximadamente 16 gramos de Proteína por cada una.

Ingredientes:

Capa inferior:

- 1 1/2 taza de harina de avena sin gluten
- 6 albaricoques deshidratados
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1/4 taza de jarabe de arroz integral

Capa superior:

- 1 taza de harina de avena sin gluten
- ½ taza de avena en hojuelas sin gluten
- 1/2 taza de polvo de proteína de chocolate sin gluten
- 1/4 cucharadita de sal marina o sal kosher
- 1 1/2 cucharada de semillas de chía

- 1 1/2 cucharada de semillas de cáñamo
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1 parte de la mezcla de lino (1 cucharada de lino molido, 3 cucharadas de agua, mezclada por separado y luego reservada)
- 1/4 taza de miel
- ½ taza de leche de coco (agitar bien antes de usar)

Cubierta (opcional):

- 1/3 taza de chispas de chocolate sin gluten
- 1 cucharada de semillas de sésamo o lino

Instrucciones:

1. Mezcle los ingredientes de la capa inferior en un tazón y déjelos a un lado.
2. En un recipiente grande, combine los ingredientes secos para la capa superior y use un tenedor para mezclar bien.
3. Haga la mezcla de lino: combine el lino molido y el agua en un tazón pequeño y revuelva bien con un tenedor o batidor. Deje a un lado y deje espesar por unos 5 minutos.
4. Agregue lo siguiente al tazón grande mientras mezcla/agita: miel, mantequilla de maní, leche de coco y mezcla de lino desde el paso 3, los ingredientes secos para la capa superior. Mezcle bien hasta que esté uniforme. Agregue más leche de coco según sea necesario mientras la mezcla para formar una pasta espesa.
5. Forre una bandeja metálica de 8×8 pulgadas con papel para hornear.
6. Presione la mezcla de la capa inferior uniformemente en el fondo de la bandeja para hornear.
7. Extender la mezcla de la capa superior sobre la mezcla de la capa inferior.
8. Refrigere durante 1 hora.
9. Después de que las barras se hayan enfriado y secado, rocíe con la salsa de chocolate derretida y espolvoree con el sésamo o las semillas

de lino (opcional).
10. Cortar en barras.
11. Manténgalo refrigerado hasta por 2 semanas.

Pequeña Quiche Mediterránea

Tiempo de preparación: 30 minutos, tiempo de cocción: 1 hora, porciones: 12

Ingredientes:

Corteza

- 2 tazas de harina de almendras
- ½ cucharadita de sal marina
- ¾ de una cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¾ de una taza de aceite de coco (derretido)
- 1 1/2 cucharadas de agua

Relleno

- ½ cebolla morada mediana (picada)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 taza de espinacas (frescas o congeladas, descongeladas y picadas)
- ½ taza de tomates secos cortados en cubitos en aceite o secos (si están secos, déjelos en remojo unos minutos en agua tibia antes de cortarlos en cubitos)
- ½ taza de aceitunas sin hueso (negras, verdes, rojas o en rodajas combinadas)
- 4 huevos
- ¼ taza de levadura nutricional (levadura desactivada con sabor a queso que se vende a menudo en tiendas de alimentos naturales)

- 2 cucharadas de leche o caldo de verduras sin gluten
- Pimienta negra fresca molida al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Corteza: Mezcle los ingredientes secos: harina de almendras, sal y bicarbonato de sodio. Mezcle lentamente en ½ taza de aceite de coco derretido y 1 1/2 cucharadas de agua, agregando más aceite según sea necesario hasta que la mezcla se desmorone pero forme una bola.
3. Presione la corteza en las tazas de magdalenas de aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor en la parte inferior y en la mitad de los lados. Use un tenedor para perforar el fondo de cada corteza. Hornee la masa de 10 a 15 minutos, hasta que esté ligeramente dorada.
4. Relleno: Sofría las cebollas durante unos 3 minutos. Añada el ajo y las espinacas y sofría otros 5 minutos.
5. Retire la mezcla de vegetales del fuego y añada los tomates secos y las aceitunas. Deje que la mezcla se enfríe para que esté caliente pero no lo suficiente como para cocinar los huevos cuando se añadan.
6. En un recipiente mediano, bata los huevos junto con la levadura nutricional, la leche o caldo de verduras y la pimienta hasta que esté espumoso.
7. Poner con una cuchara la mezcla de verduras en cada corteza y luego vierta cantidades iguales de la mezcla de huevo.
8. Hornee de 20 a 35 minutos hasta que la quiche esté esponjosa y firme.

Bollos de tocino con queso cheddar y cebollín

Tiempo de preparación: 20 minutos, Tiempo de cocción: 22-25 minutos, 8 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de harina para todo uso sin gluten o use una mezcla de la página 33
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de polvo de hornear

- 2 cucharaditas de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla (refrigerada)
- 1 taza de queso cheddar (cortado en cubos o rallado grueso)
- 1/3 taza de cebollín picado o cebolla verde
- 1/2 libra de tocino (cocido y desmenuzado en trozos)
- 1 taza de crema espesa (refrigerada)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425°F. Forre la bandeja para hornear galletas con papel para hornear.
2. Mezcle los ingredientes secos: harina, sal, polvo de hornear y azúcar. Añada mantequilla a la harina para obtener una masa desmenuzable, que aún contenga trozos de mantequilla sin mezclar.
3. Agregue el queso, el cebollín y el tocino hasta que se mezclen uniformemente.
4. Agregue ¾ taza de crema lentamente mientras la remueve. Agregue más crema según sea necesario para formar una bola de masa espesa, áspera y ligeramente pegajosa.
5. Coloque la masa sobre una superficie plana y enharinada sin gluten. Hacer un diámetro como de hamburguesas de 7 pulgadas de aproximadamente 3/4" de grosor. Cortar en 8 trozos.
6. Cepille ligeramente los trozo con crema
7. Hornee de 22 a 24 minutos. Sirva caliente o a temperatura ambiente.

Deliciosa Quinoa para el desayuno

Tiempo de preparación: 25 minutos, tiempo de cocción: 35 minutos, 8 porciones

Ingredientes:

Mezcla de quinoa:

- 1 taza de quinoa simple (cruda)
- 2 tazas de leche de almendras sin azúcar

- 4 cucharadas de miel o néctar de agave
- ¼ cucharada de extracto de vainilla (lo real es lo mejor)
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 2 huevos (batidos)
- 1/2 taza de agua

Relleno:

- 1 taza de dátiles (deshuesados y cortados en trozos grandes)
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de azúcar

Cubierta:

- 1 ½ cucharada de aceite de coco o mantequilla (derretida)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/4 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de almendras (picadas o rebanadas)
- 1/4 cucharadita de canela
- 1 banana mediana (rebanada gruesa)

Instrucciones:

1. Precaliente su horno a 350 grados Fahrenheit. Engrase un molde para tartas de 8 pulgadas o una cazuela 8X8.
2. En una olla grande, ponga a hervir la leche de almendras. Agregue quinoa, vainilla, miel (o néctar de agave), canela y sal. Póngalo a fuego bajo y cocine tapado durante 25-30 minutos.
3. Deje la mezcla a un lado para que se enfríe.
4. En una cacerola pequeña, combine los dátiles, el agua y el azúcar. Llevar a ebullición y luego hiérvalo a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que la mezcla se ponga espesa.
5. En un recipiente pequeño, combine el azúcar, la harina de almendras, las almendras y la canela. Agregue lentamente el aceite de coco derretido o la mantequilla hasta que forme una mezcla desmenuzable parecida a un streusel para la cubierta.

6. En un recipiente grande, combine la quinoa cocida, los huevos batidos y ½ taza de agua. Mezclar bien.
7. Vierta la mitad de la mezcla de quinoa en el molde para tartas. Coloque la mezcla de dátiles sobre la primera capa de quinoa y distribúyala uniformemente. Esparza la otra mitad de la mezcla de quinoa encima.
8. Cubra con rebanadas de banano crudo, luego espolvoree uniformemente con la cubierta.
9. Hornee sin tapar durante unos 35 minutos hasta que la mezcla fragüe y la cubierta esté crujiente y ligeramente dorada.
10. Deje enfriar antes de cortar.

Capítulo 2: Almuerzo

Barras de quinoa de espinacas

Tiempo de preparación: 10 minutos, tiempo de cocción 1 hora, 16 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cruda sin cocer
- 16 onzas de espinacas congeladas (descongeladas, escurridas y picadas)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de requesón sin grasa
- 2 huevos grandes (batidos)
- 3 cebollas verdes (picadas)
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Cubra una cacerola de 9 x 9 pulgadas o una fuente de metal para hornear con papel aluminio y engrase ligeramente el papel aluminio.
2. Ponga a hervir 2 tazas de agua en una cacerola mediana, agregue la quinoa y colóquelo a fuego bajo. Tape y cocine por unos 15 minutos, hasta que el agua sea absorbida y la quinoa esté cocida pero no blanda.
3. En un recipiente grande, coloque la quinoa cocida. Drene cualquier exceso de líquido de las espinacas y agregue a la mezcla en un recipiente con aceite, queso cottage, huevos batidos, cebollas verdes, sal, ajo en polvo y pimienta. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
4. Esparza la mezcla uniformemente en el molde de hornear preparado.
5. Hornee durante aproximadamente 1 hora, hasta que estén firmes y ligeramente doradas.
6. Dejar enfriar bien antes de cortar en 16 barras.
7. Conservar en la nevera. Servir frío o caliente.

Bol de Quinoa Nirvana

Tiempo de preparación: 5 minutos, Tiempo de cocción: 10 minutos, Sirve 1.

Ingredientes:

- 6 huevos (batidos) o 4 onzas de tofu extra firme (picado)
- ½ taza de bok choy picado (col china), brócoli o brócoli bebé
- ¼ taza de tomates cherry (cortados por la mitad)
- ¼ taza de champiñones (en rodajas)
- 1 taza de col rizada (picada)
- ½ taza de zanahoria (picada o rallada)
- ½ cucharadita de curry en polvo
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de sal marina
- Una pizca de hojuelas de pimiento rojo (opcional al gusto)
- 1/8 cucharadita o una pizca de pimienta negra o blanca molida (al gusto)
- 1 lima (a la mitad)
- ½ taza de quinoa cocida
- ¼ Aguacate (en rodajas)

● 1 cebolla verde (lavada opcionalmente, picada en tercios y cortada en tiras finas a lo largo)

● ¼ taza de brotes de alfalfa o brotes de frijol *ambos son naturalmente libres de gluten, pero asegúrese de que no contienen gluten y de que no crecen junto con hierba de trigo (lavado y escurrido)

Instrucciones:

1. Caliente la sartén a fuego medio-alto con una pequeña cantidad de aceite de coco o de oliva.
2. En un recipiente pequeño, bata los huevos junto con una pequeña cantidad de aceite (opcional).
3. Cuando el aceite esté caliente, agregue brócoli y zanahorias, y ½ cucharadita de agua. Saltee por 3-5 minutos hasta que se ablanden.
4. Reduzca el fuego a medio y agregue la col rizada, los tomates y las especias. Agregue más agua como sea necesario y cocine durante unos 3 minutos o hasta que las verduras estén marchitas. Exprima el jugo de media lima y vierta la mezcla de huevo. Deje que los huevos comiencen a coagularse, luego añádalos en la mezcla y cocínelos hasta que estén firmes y desmenuzables. Para el tofu, añada el tofu a las verduras y dórelo ligeramente o caliente a la temperatura deseada.
5. Coloque la quinoa en un tazón de servir, cubra con la mezcla de vegetales/huevos y adorne con cebolla verde, aguacate y brotes.
6. Sirva caliente o frío.

Pudín de maíz simple

Tiempo de preparación: 10 minutos, tiempo de cocción: 45 minutos, 8 porciones

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo mediano (picado)

- 1 chile jalapeño (picado - opcional)

- 2 tazas de maíz congelado (descongelado)

- 1 cebolla mediana (picada)

• 2 cucharadas de harina sin gluten para todo uso, harina de arroz dulce o almidón de tapioca, o usar la mezcla de la página 33.

• 1 cucharadita de mostaza seca en polvo

• 1 cucharadita de sal marina

• ½ cucharadita de pimienta negra fresca molida

• 2 huevos grandes (batidos)

• 1½ tazas de leche

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Engrase una cacerola de 2 cuartos de galón con aceite en spray antiadherente, mantequilla, manteca o aceite de su elección.
2. En un tazón grande, combine los pimientos, el maíz, la cebolla, la harina, la mostaza seca, la sal y la pimienta.
3. En un tazón pequeño, bata los huevos y la leche.
4. Agregue la mezcla de huevo a la mezcla de maíz y mezcle bien.
5. Vierta en la bandeja para hornear y hornee por 45 minutos o hasta que esté firme y fraguado.

Sopa de Curry de Coliflor con Cebolla Caramelizada

Tiempo de preparación: 20 minutos, tiempo de cocción: 45 minutos, 4-6 porciones

Ingredientes:

● 1 cabeza grande de coliflor (limpia y picada) o 2 lbs. de coliflor congelada (descongelada)

● 6 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite de coco

● ½ cucharada de azúcar

● 1 ajo porro (la parte inferior blanca y tierna sólo se lava a fondo y se corta en rodajas finas)

● 2 cebollas pequeñas (en rodajas finas)

● 1 1/2 cucharadas de curry en polvo

● 1 1/2 cucharaditas de sal marina

● 1 cucharada de semillas enteras de comino

● 5 tazas de agua

Instrucciones:

1. Retire las hojas exteriores de la coliflor y cualquier parte dura, límpiela y córtela en trozos del tamaño de un bocado. Reserve aproximadamente 1 taza de floretes de coliflor y córtelos en rodajas finas a lo largo.
2. Saltee el ajo porro, una de las cebollas, el curry en polvo y la sal en 3 cucharadas de mantequilla o aceite durante 5-7 minutos a fuego medio-bajo hasta que el ajo porro y la cebolla estén suaves.
3. Añadir agua y coliflor y aumentar el fuego hasta que la mezcla esté hirviendo. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 30-40 minutos, revolviendo frecuentemente hasta que la coliflor esté tierna.
4. Mientras la sopa se cocina, caliente 3 cucharadas de aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregue la cebolla, revuelva bien y espolvoree con azúcar. Freír hasta que estén crujientes y doradas, añada las semillas de comino y fríalo durante 1-2 minutos más hasta que las semillas de comino se revienten y crujan. Retire de la bandeja y coloque sobre un papel absorbente.
5. Reutilizar la sartén, derretir 2 cucharadas de mantequilla o aceite y freír la coliflor reservada hasta que estén tiernas y doradas, unos 6-8 minutos. Retire del fuego.
6. Haga puré la sopa en una licuadora y sirva. Cubra cada plato de sopa con floretes salteados, cebollas asadas y semillas de comino.

Tremenda Sopa de Taco

Tiempo de preparación: 15 minutos, tiempo de cocción: 30 minutos, Para 4 personas

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida de res o pavo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande (picada)
- 1/2 pimiento verde (picado)
- 1 diente de ajo (picado)
- 3/4 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 tazas de maíz (congelado)
- 1 lata de 14 onzas de frijoles rojos (enjuagados y escurridos)
- ½ taza de chiles verdes picados
- 2 latas de 14 onzas de tomates picados

Instrucciones:

1. En una olla grande, dorar la carne, la cebolla y el pimiento en el aceite de oliva. Drene la grasa.
2. Agregue especias, azúcar y agua. Hierva la mezcla.
3. Agregue el resto de los ingredientes: maíz, ajo, frijoles, tomates y chiles. Vuelva a hervir, revolviendo con frecuencia.
4. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante al menos 30 minutos.

Quesadilla de Pollo

Tiempo de preparación: 15 minutos, tiempo de cocción: 45 minutos, Sirve 4

Ingredientes:

Quesadilla

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 8 onzas de queso americano pepper-jack rallado
- Tortillas sin gluten de 8-6 pulgadas
- Sal marina y pimienta negra fresca molida al gusto
- Crema agria (como condimento)

Pico de Gallo

- 4 tazas de tomates maduros pero firmes (cortados en cubos)
- 4 ramitas de cilantro fresco (picado)
- 1 cebolla pequeña o media cebolla mediana (picada)
- Jugo de 1 lima fresca
- 1/8 cucharadita de sal marina
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo (o al gusto)

Instrucciones:
Pico de Gallo (puede prepararse con anticipación, mejor servido frío)

1. Coloque los tomates en un tazón y escurra el exceso de jugo de los tomates.
2. Exprimirle el jugo de limón al gusto.
3. Agregue suavemente la sal, el ajo en polvo, la cebolla y el cilantro hasta que los ingredientes estén distribuidos uniformemente.

Quesadilla

1. Precaliente la plancha o la sartén extra grande a fuego medio-alto.
2. Condimente el pollo con sal y pimienta
3. Freír las pechugas de pollo de 4 a 5 minutos por cada lado. Transfiera el pollo a una tabla de cortar y corte en tiritas.
4. Usando la misma sartén o plancha, a fuego medio-bajo, coloque hasta 4 tortillas en la sartén y distribuya el pollo y el queso (si no tiene una sartén lo suficientemente grande, tendrá que cocinarlos por separado).
5. Coloque un poco de queso en la tortilla de manera uniforme, luego el pollo y luego el queso. Cuando el queso comienza a derretirse, cubra cada quesadilla con una segunda tortilla y voltee. Repita el proceso hasta que ambos lados de las tortillas estén ligeramente dorados.
6. Cuando las quesadillas empiecen a enfriarse, córtelas en rodajas.

7. Sirva las quesadillas calientes con Pico de Gallo frío y una cucharada de crema agria.

Capítulo 3: Cena

Dese el gusto de comer Dumplings de Pollo

Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocción: 1 hora y 20 minutos, Rinde 6 porciones

Ingredientes:

● 1 pollo entero
● 6-8 tazas de agua
● 1 cebolla (picada)
● 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
● 2 hojas de laurel
● 5 zanahorias (rebanadas)
● 3 tallos de apio (en rodajas)
● 1/2 cucharadita de pimienta negra fresca molida
● 1 cucharadita de perejil seco

Dumplings:

● 2 1/4 tazas de harina para todo uso sin gluten (o use la receta de la página 33)

● 1/4 cucharadita de goma xantana (omita si su harina ya tiene goma incluida)

● 2 cucharaditas de polvo de hornear

● 1/2 cucharadita de sal marina

● 2 huevos (batidos)

● 1 taza de caldo de pollo sin gluten

Instrucciones:
Caldo y Pollo:

1. Ponga el pollo entero en una olla grande, agregue las hojas de laurel y unas 6-8 tazas de agua (el pollo debe estar cubierto con agua).
2. Lleve a ebullición y luego hervir a fuego lento cubierto durante aproximadamente una hora. Usando una cuchara, descreme la parte superior del agua para eliminar la espuma en exceso para preparar el caldo de pollo.
3. Mientras el caldo de pollo está hirviendo a fuego lento, prepare las verduras.
4. Después de que el pollo haya estado cocinándose durante unos 50 minutos, retire el pollo de la olla y déjelo a un lado para que se enfríe.
5. Retire las hojas de laurel del caldo de pollo. Caliente el aceite en una segunda olla (suficientemente grande para acomodar el caldo de pollo y las dumplings). Saltee la cebolla, las zanahorias y el apio durante unos cinco minutos.
6. Añada el caldo de pollo a la sartén con las verduras a fuego lento y siga cocinando.
7. Cuando el pollo se haya enfriado lo suficiente como para manipularlo, retire la piel. Retire la carne del pollo manualmente y añada a la olla con las verduras y el caldo.

Dumplings:

1. Para hacer las dumplings, añada los ingredientes secos: mezcla de harina sin gluten, polvo de hornear y sal a un recipiente grande para mezclar.
2. En un recipiente separado, bata el caldo de pollo, los huevos y el perejil hasta que estén bien mezclados.
3. Luego agregue la mezcla de huevo a los ingredientes secos y mezcle bien hasta obtener una masa espesa, suave y pegajosa.
4. Tomar cucharaditas amontonadas de la masa y verterlas en el caldo, teniendo cuidado de mantenerlas relativamente similares en tamaño.
5. Tape y cocine a fuego lento por 20 minutos más hasta que las dumplings estén firmes y se mantengan bien unidas.

Paella de cocción lenta

Tiempo de preparación: 10 minutos, tiempo de cocción: 4 horas, Sirve de 6 a 8 porciones.

Ingredientes:

- 8 onzas de chorizo sin gluten, salchicha de pollo o cerdo (dorada y rebanada)
- 1 libra de pollo (cocido y cortado en cubos)
- 16 onzas de mezcla de mariscos congelados (como camarones, vieiras y mejillones, etc.)
- 1½ tazas de arroz integral de grano largo (seco)
- 1½ tazas de caldo de pollo sin gluten
- 1 cebolla mediana (picada)
- ½ taza de hinojo (opcional-picado)
- 1 pimiento morrón mediano (picado)
- 2 tazas de tomates en lata cortados en dados con jugo
- 1 taza de arvejas verdes congeladas
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de pimentón molido
- 1½ cucharaditas de sal de ajo
- ramitas de limón e hinojo para adornar

Instrucciones:

1. En una sartén, caliente el aceite. Dorar el pollo y la salchicha durante 5-7 minutos, luego retirar, enfriar y picar.
2. Añada el pollo, el arroz, la cebolla, el hinojo (opcional), el pimiento, los tomates, el caldo, la sal, y las especias a la olla de cocción lenta, y mezclar para combinar.

3. Cocine a fuego alto durante 3½ horas, luego revuelva.
4. Bajo agua corriente fría, descongele los mariscos y los guisantes, luego mezcle los mariscos y los guisantes en la olla de cocción lenta y continúe cocinando a fuego alto por otros 30 minutos.
5. Revuelva bien, adorne con una rodaja de limón y sirva caliente.

Pollo con Coco Tailandés Salado

Ingredientes:

● 2 cucharaditas de aceite vegetal

● 2 chalotes (en rodajas)

● 2 cucharadas de pasta de curry verde tailandés sin gluten

● 1 pimiento rojo grande (en juliana)

● 1 taza de caldo de pollo sin gluten

● 1 cucharada de maicena

● 1 taza de leche de coco (bien agitada)

● 1 cucharada de azúcar

● 1 cucharada de salsa de pescado sin gluten

● 1 cucharadita de salta tamari sin gluten o salsa de soja sin gluten

● 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel (cortados en trozos de 1 pulgada)

● 12 onzas de guisantes congelados con azúcar

● 2 cucharadas de jugo de limón fresco

● 4 tazas de arroz integral (cocido)

- 2 ramitas de albahaca fresca (cortada a lo largo)

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la pasta de curry. Añada los chalotes. Saltee a fuego medio-alto durante unos 3 minutos o hasta que los chalotes comiencen a ablandarse y se vuelvan más translúcidos. Agregue el pimiento morrón. Cocine por unos 2 minutos más.
2. En un tazón pequeño, bata 1/4 taza del caldo y la maicena. Déjelo reposar por 5 minutos para que se espese.
3. Agregue el caldo restante, la leche de coco, el azúcar, la salsa de pescado y la salsa de soja o la salsa tamaris sin gluten a la sartén. Caliente hasta que hierva a fuego medio-alto. Agregue el pollo y los guisantes congelados; vuelva a hervir. Cocine 8 minutos revolviendo frecuentemente hasta que el pollo esté listo. Agregue la mezcla de almidón de maíz y revuelva continuamente, cocinando unos 2 minutos más hasta que la mezcla se haya espesado. Agregue el jugo de limón.
4. Ponga el arroz cocido tibio en los tazones y el curry encima con una cuchara. Adorne con una albahaca fresca.

Pollo a la naranja crujiente

Tiempo de preparación: 15 minutos Tiempo de cocción: 15 minutos. Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

Salsa:

- ¾ taza de jugo de naranja (sin pulpa)
- 2 cucharadas de vinagre
- ¾ taza de caldo de pollo sin gluten
- 2 cucharadas de harina de maicena o de arroz blanco dulce
- ¼ taza de salsa tamari o salsa de soja sin gluten
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 3 cucharadas de miel

Pollo:

- 1 1/2 libras de pechuga de pollo (sin piel, deshuesada y cortada en cubos)

- 1 1/2 tazas de hojuelas de maíz sin gluten (trituradas).

Complemento:

- 3 tazas de arroz blanco Jazmín o Basmati cocido
- cebollas verdes picadas (para adornar)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Forre una bandeja de hornear adecuadamente grande con papel para hornear.
2. En una cacerola, combine el jugo de naranja, el caldo de pollo y la harina. Bata enérgicamente para mezclar. Agregue vinagre de arroz, salsa de soya o salsa tamari, vinagre, ajo en polvo, hojuelas de pimiento rojo, jengibre y miel.
3. Coloque la cacerola a fuego medio-alto. Cocine a fuego lento, revolviendo frecuentemente. Aproximadamente 5 minutos o hasta que la salsa se espese. Retire la salsa del fuego y pásela a un recipiente

grande. Deje que la salsa se enfríe, batiendo ocasionalmente, hasta que se enfríe. La salsa también se puede preparar de antemano y refrigerar.
4. Coloque aproximadamente la mitad de la salsa en un tazón mediano aparte.
5. Sumerja los cubos de pollo crudo individualmente en la salsa, luego en las migas y colóquelos en una bandeja para hornear a una distancia de unos 2,5 cm entre sí.
6. Hornee durante unos 15 minutos o hasta que se doren por todos lados.
7. Retire del horno y mezcle el pollo con el resto de la salsa.
8. Servir sobre el arroz. Adorne con cebollas verdes frescas si lo desea.

Pastel de carne, papas y queso

Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocción: 1 hora, Sirve 6

Ingredientes:

● 1 libra de cordero molido magro, pavo o carne de res

● 1 cucharada de aceite

● 3 zanahorias grandes (en cubos)

● 1 cebolla grande (picada)

● 2 cucharadas de pasta de tomate

● 1 taza de arvejas verdes congeladas

● 1 cucharada de salsa Worcestershire sin gluten o salsa de pescado sin gluten

● 2 tazas de caldo de res sin gluten

● 4 papas medianas peladas (en cubos)

● 2 cucharadas de mantequilla o margarina

● 2 cucharadas de arrurruz (en polvo) o maicena

● 1/2 taza de queso cheddar rallado o ¼ taza de levadura nutricional (opcional)

● 1/8 cucharadita de sal marina (o ajustar al gusto)

● 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida (o ajustar al gusto)

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una sartén. Añada la cebolla y las zanahorias y saltee durante 3 ó 4 minutos.
2. Agregue la carne y dórela a fuego medio, revolviendo con frecuencia. Escurra la grasa. Añada el puré de tomate y la salsa Worcestershire o de pescado y continúe cocinando durante más minutos. Agregue los guisantes congelados y el caldo de res. Revuelve bien para mezclar y reduzca el fuego a medio-bajo. Tape y cocine a fuego lento por unos 20 minutos.
3. Prepare las patatas: En una olla grande, cubra las papas con agua y lleve a ebullición. Bajar la temperatura de cocción a fuego medio-alto durante unos 20 minutos hasta que las patatas estén lo suficientemente blandas como para perforarlas fácilmente con un tenedor.
4. Retire las papas del fuego y escúrralas.
5. Agregue mantequilla o margarina, sal y pimienta al gusto. Si utiliza la levadura nutricional, añádala ahora y revuelva. Si lo desea, puede añadir una pequeña cantidad de leche (aproximadamente 1-2 cucharadas). Triture las papas con un triturador, un tenedor o un batidor. Alternativamente, puede mezclar desde abajo al principio, aumentando hasta batir al final, con una batidora eléctrica hasta que consiga una mezcla de patatas cremosa pero ligeramente grumosa.
6. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
7. Retire la tapa de la sartén con la mezcla de carne y verduras y cocine sin tapar durante 20 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
8. Agregue el polvo de arrurruz o la maicena a un tazón pequeño con aproximadamente 3 cucharadas de agua (fría) y bata enérgicamente.
9. Retire la sartén del fuego y aparte la carne y los vegetales con una cuchara para exponer un área del caldo líquido. Añada lentamente la mezcla de almidón a los alimentos expuestos mientras se bate continuamente hasta que el caldo comience a espesar. Revuelva bien la

mezcla para combinar. Si el líquido no es lo suficientemente espeso, añada más almidón del mismo modo hasta que se alcance el espesor deseado.

10. Poner la mezcla de carne preparada en una cazuela o en una fuente para pasteles. Cubra con puré de papas y distribúyalo uniformemente para formar una "corteza". Cubra con queso cheddar (opcional)
11. Hornee durante 20-25 minutos hasta que las patatas estén ligeramente doradas. También puede asar a fuego alto durante los últimos minutos para dorar la parte superior y el queso si lo desea.

Calabaza rellena de Quinoa

Tiempo de preparación: 20 minutos, tiempo de cocción: 40 minutos, Para 4 personas

Ingredientes:

2 bellotas (o calabazas de invierno similares, divididas a la mitad y sin semillas)

● 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

● 1 cebolla mediana (picada)

● 1-2 cucharadas de romero fresco (picado fino o sustituto 1 cucharadita de romero seco)

● 1/2 taza de arándanos secos

● 1 1/2 tazas de quinoa simple (cocida)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Forre una bandeja para hornear galletas con papel de aluminio, engrásela y sáquela ligeramente con aceite de su elección, coloque la calabaza cortada hacia abajo en la sartén.
3. Hornee por 30 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la quinoa.
5. Mientras la quinoa y la calabaza se están cocinando, caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Saltee las cebollas y los hongos durante 5-7 minutos. Escurra el exceso de líquido. Añada el romero y cocine de 2 a 3 minutos más. Retire del fuego y drene el exceso de líquido.
6. Transfiera las verduras a un recipiente grande para mezclar. Agregue la quinoa cocida y arándanos. Revuelva bien para combinar. Deje a un lado.
7. Una vez que la calabaza se pueda perforar fácilmente con un tenedor, retire del horno y ponga con una cuchara la mezcla de cebolla y quinoa en cada mitad de calabaza en porciones iguales.
8. Servir caliente.

Pollo con lima y cilantro sobre arroz de coliflor

Tiempo de preparación: 20 minutos, Tiempo de cocción: 29 minutos, para 4 personas

Ingredientes:

Pollo:

● 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel

● 1/4 taza de jugo de limón fresco

● 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

● 1/3 taza de cilantro fresco (picado)

● 2 dientes de ajo fresco (picado) o sustituya ½ cucharadita de ajo seco en polvo

● 1/8 cucharadita de sal marina

● 1/2 cucharadita de miel

Arroz de coliflor

• 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

• 3 tazas de coliflor (cocida o picada en un procesador de alimentos si no puede encontrar arroz de coliflor premezclado)

• 2 cucharaditas de ajo en polvo

• 1 cucharadita de comino molido

• 1/8 de sal marina

• 1/2 taza de frijoles negros (enjuagados y escurridos)

• 1/4 taza de cebolla morada (cruda, cortada en cubos o en rodajas finas)

Cubierta:

- 1 taza de tomates cherry maduros (cortados por la mitad o en cuartos)
- 1 aguacate (en cuartos o en rebanadas finas)

Instrucciones:
Pollo:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Dore ligeramente el pollo a fuego medio durante 5-8 minutos de cada lado.
3. Retire el pollo del fuego y corte en tiritas cuando esté lo suficientemente frío para hacerlo.
4. Coloque las tiras de pollo en un recipiente. Agregue el cilantro, el ajo, la sal, el jugo de limón y la miel. Mezcle bien y reserve.

Coliflor:

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Añada el coliflor y las especias. Saltee a fuego medio durante unos 5 minutos. Agregue los frijoles negros y sofría por 2-3 minutos más o hasta que todos los ingredientes estén uniformemente calientes. Agregue la cebolla cruda y mezcle bien.
2. Coloque la mezcla de arroz en un tazón, cubra con la mezcla de pollo, luego adorne cada tazón con aguacate y tomates cherry.

Chuletas de cerdo al estilo campestre

Tiempo de preparación: 12 minutos, tiempo de cocción: 30 minutos, Para 6 personas

Ingredientes:

● 2 huevos (grandes, batidos)

● 2 cucharadas de leche

● 5 tazas de cereal de hojuelas de maíz (trituradas hacen aproximadamente 2 tazas)

● 6 chuletas de cerdo deshuesadas (3/4 de pulgada de espesor)

- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- ¼ cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Bata rápidamente los huevos y la leche en un tazón ancho y poco profundo.
3. Coloque las hojuelas de maíz trituradas en un plato separado.
4. Frote las chuletas de cerdo con especias.
5. Sumerja las chuletas de cerdo en la mezcla de huevo, luego presione ligeramente en las migas de las hijuelas de maíz hasta que queden cubiertas uniformemente.
6. Coloque las chuletas de cerdo en una bandeja para hornear engrasada.
7. Hornee durante 30 a 35 minutos o hasta que se alcance el punto de cocción deseado.

Capítulo 4: Postre

Pastel de chocolate sin harina

Tiempo de preparación: 20 minutos, Tiempo de cocción: 25 minutos, Rinde de 8 a 12 porciones

Ingredientes:

Pastel:

- 1 taza de chispas de chocolate negro o semidulce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de mantequilla sin sal
- 3/4 taza de azúcar granulada
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 huevos (grandes)
- 1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar sin gluten
- 2 cucharaditas de polvo de espresso (opcional)

Glaseado:

- 1 taza de chispas de chocolate negro o semidulce
- 1/2 taza de crema espesa

Instrucciones:

Pastel:

1. Precaliente el horno a 375 grados Fahrenheit. Engrase un molde redondo de 8"; corte un trozo de papel para hornear para que quepa, engráselo y colóquelo en el fondo del molde. Un molde para tortas con forma de resorte (springform) también funciona bien.
2. Derrita el chocolate y la mantequilla en un recipiente para microondas. Revuelva.
3. Agregue la mezcla de chocolate a un recipiente para mezclar. Agregue el azúcar, la sal, el espresso en polvo (opcional) y la vainilla.
4. Añada los huevos. Revuelva. Añada el cacao en polvo y mezcle bien.
5. Coloque la masa con una cuchara en la sartén preparada.
6. Hornee el pastel durante 25-30 minutos

7. Retire del horno y deje enfriar durante varios minutos.
8. Tome un cuchillo para mantequilla o una espátula de nylon alrededor de los bordes para aflojarlos y voltee el pastel boca abajo sobre un plato. Deje que la torta se enfríe completamente antes de glasear.

Glaseado:

1. Ponga el chocolate y la crema en el microondas hasta que esté caliente pero sin burbujear (de 2 a 3 minutos, dependiendo del microondas). Continúe calentando y revuelva hasta que el chocolate se derrita y se incorpore bien en un glaseado líquido y suave.
2. Rocíe el pastel con una cuchara. Permita que el esmalte se endurezca antes de servirlo. Puede ser refrigerado para ayudar en el proceso.

El más dulce Pastel de limón

Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocción: 50 minutos, Rinde de 8 a 12 porciones

Pastel:

● 1 taza de harina sin gluten para todo uso (o use la receta de la página 33)

● 1 taza de aceite

● 1/3 taza de harina de almendras

● 2 cucharadas de semillas de amapola (opcional)

● 2 cucharaditas de polvo de hornear

● 1/2 cucharadita de goma xantana

● 1 1/3 tazas de azúcar

● 1 cucharadita de extracto de vainilla

● 4 huevos (grandes)

● 1 limón (ralladura y jugo)

Glaseado:

- 1 taza de azúcar de pastelería
- 1/4 taza de jugo de limón fresco

Instrucciones:
Pastel:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Engrase y coloque harina en un molde para pan de 5x9 pulgadas.
2. Mezcle los ingredientes secos en un recipiente pequeño: harina, harina de almendras, semillas de amapola (opcional), polvo de hornear y goma xantana. Mezcle bien.
3. En un recipiente mediano, mezcle el aceite de oliva, el azúcar y la vainilla. Mezcle bien. Añada los huevos y continúe mezclando bien. Agregue la ralladura y el jugo del limón. Agregue las harinas y otros ingredientes secos lentamente mientras revuelve la mezcla de huevo. Continúe hasta que esté bien mezclado.
4. Vierta la masa en el molde de pan y hornee durante unos 50 minutos hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y al pasar un mondadientes salga limpio cuando se pegue en el centro y se saque.
5. Deje enfriar el pastel. Asegúrese de que esté completamente frío antes de sacarlo del molde de pan para poner el glaseado.

Glaseado:

1. Agregue el azúcar de pastelería a un tazón pequeño. Bata el jugo de limón lentamente hasta que haya logrado un glaseado suave.
2. Retire la torta ya fría del molde de pan y colóquela en un plato para servir.
3. Use una cuchara para rociar el glaseado sobre la parte superior del pastel.
4. Deje que el glaseado se endurezca completamente antes de rebanar y servir. Puede adornar con algunas frambuesas rojas maduras o una ramita de menta fresca si lo desea.

Crujiente de manzana

Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocción: 25-30 minutos, Sirve 8

Ingredientes:

● 4 tazas de manzanas para hornear, por ejemplo, Granny Smith (rebanadas y peladas)

● 1 cucharada de azúcar

● 1 cucharadita de maicena

● 2 cucharaditas de canela molida

● 2 cucharadas de agua

● 1 pizca de nuez moscada (opcional)

● 1⁄2 taza de harina de almendras

● 1⁄2 taza de avena regular sin gluten

● 1⁄4 taza de azúcar morena (empacada)

● 2 cucharadas de mantequilla sin sal (ablandada)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Engrase una fuente para hornear de 9x12 pulgadas.
2. En un tazón grande, combine las manzanas, el azúcar, el agua, la maicena, la mitad de la canela y la nuez moscada (opcional).
3. En un recipiente pequeño, agregue la harina de almendras, la avena, el azúcar morena, la mitad de la canela y la mantequilla. Revuelva hasta que se obtenga una mezcla desmenuzable y parecida a un streusel.
4. Colocar el relleno de manzana en la fuente para hornear preparada.
5. Espolvorear la cobertura uniformemente sobre el relleno.
6. Hornee de 25 a 30 minutos.
7. Sirva caliente o a temperatura ambiente.

Caramelo de Chocolate Oscuro

Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocción: 20 minutos, alrededor de 24 piezas

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla sin sal
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de jarabe de maíz transparente (ligero)
- 2 tazas de nueces picadas o almendras en rodajas (tostadas)
- 2 2/3 tazas de chispas de chocolate semidulce o agridulce

Instrucciones:

1. Derrita la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio-bajo.
2. Agregue sal, azúcar, agua y jarabe de maíz, revolviendo frecuentemente.
3. Lleve a ebullición.
4. Continúe cocinando a fuego lento durante unos 10-12 minutos sin remover hasta que la mezcla esté espesa y se oscurezca. Debería alcanzar los 300 grados Fahrenheit en un termómetro de caramelo. (Si no tiene un termómetro, ponga una cucharada en agua helada). Saque la pieza y compruebe que esté lo suficientemente quebradiza como para que esté agrietada, no gomosa o masticable.
5. Extienda la mitad de las nueces en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Encima de ellos con la mitad del chocolate.
6. Vierta el jarabe preparado rápidamente sobre las nueces y las chispas de chocolate. Distribuya uniformemente. Cubra de inmediato con las chispas de chocolate y las nueces restantes.
7. Deje reposar durante unos 7 minutos y, a continuación, presione la mezcla con una espátula.
8. Mientras el caramelo aún esté ligeramente caliente, retírelo de la bandeja para hornear.

9. Cuando esté completamente frío, rompa el caramelo en trozos del tamaño de un bocado.

1. Almacene en un recipiente hermético.

El más delicioso pastel de sándwich Victoria

Tiempo de preparación: 20 minutos, Tiempo de cocción: 15 minutos, Rinde 8 porciones

Ingredientes:

Pastel:

● 3/4 taza de margarina

● 3/4 taza de azúcar blanco (azúcar blanco finamente granulado, no en polvo ni de pastelería)

● 2 huevos

●1/2 cucharadita de extracto de vainilla

● 3/4 de taza de harina para todo uso sin gluten (o use la mezcla de la página 33)

● 3 cucharadas de leche

Crema de mantequilla:

● ½ taza de azúcar de repostería
● 1/4 taza de margarina
● ½ cucharadita de extracto de vainilla

Nota: usted necesitará alrededor de ½ taza de mermelada de frambuesa (conservas) también.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados Fahrenheit. Prepare 2 moldes para pasteles de 8 pulgadas.
2. En un recipiente grande para mezclar, agregue la margarina de la torta y el azúcar blanco. Mezcle bien hasta que estén bien cremosos. Agregue los huevos y el pastel de vainilla. Continúe mezclando bien.
3. Agregue la harina y el polvo de hornear, mezclando bien.
4. Agregue lentamente la leche mientras revuelve hasta lograr una masa líquida vertible y todos los ingredientes estén bien incorporados.
5. Hornee durante 15-18 minutos o hasta que pueda ingresar un mondadientes en el horno y salga limpio.
6. Crema de mantequilla: En un recipiente pequeño, agregue el azúcar y la margarina. Utilizando un tenedor, batidor o mezclador eléctrico, batir la margarina de crema y el azúcar hasta que se vuelva cremoso y aireado.
7. Coloque los pasteles en una rejilla de enfriamiento.
8. Cuando el pastel esté completamente frío, coloque una capa en un plato para servirlo.
9. Reparta la capa uniformemente con mermelada.
10. Esparcir la crema de mantequilla uniformemente sobre la mermelada y luego colocar la capa superior.
11. Espolvoree la parte superior de la torta con azúcar en polvo y decorar con frambuesas frescas si lo desea.

Pan de chocolate y caramelo decadente

Tiempo de preparación: 15 minutos, Tiempo de cocción: 15-20 minutos, Rinde 40 piezas

Ingredientes:

● 1 ½ tazas de mantequilla

● ¾ taza de azúcar

● 2 tazas de harina autoalimentada sin gluten (o use la mezcla de la página 33)

Caramelo:

● 1 taza de mantequilla
●1 taza de azúcar
●4 cucharadas de sirope dorado
● 1 lata (aproximadamente 12 onzas) de leche condensada azucarada

Cubierta:

● 1 ½ tazas de chocolate (negro, con leche, blanco o una mezcla)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Corte la mantequilla en cubos o use mantequilla ablandada. Mezcle con el azúcar. Y revuelva hasta que esté cremoso.
3. Añada la harina y mezcle bien hasta que se forme una masa que se convierta en una bola de masa desmenuzable.

1. Presione la masa uniformemente en un molde grande engrasado y para hornear y perfore con un tenedor en toda la superficie para ventilar uniformemente.
2. Hornee de 15 a 20 minutos hasta que esté ligeramente dorado.
3. Deje a un lado y deje que se enfríe.
4. Caramelo: Mezcle el azúcar, la mantequilla, el sirope y la leche condensada en una cacerola a fuego lento, revolviendo frecuentemente

hasta que se mezclen bien.

5. Aumente el fuego y hierva durante 3-4 minutos. A continuación, suba el fuego y hierva durante 3-4 minutos, revolviendo constantemente.
6. Compruebe si es la consistencia correcta dejando caer una pequeña cantidad en
7. Vierta el caramelo sobre la base enfriada y deje que se fragüe. (aproximadamente 1 hora o más)
8. Una vez fraguado el caramelo, derrita el chocolate y extiéndalo sobre el caramelo. Deje que se fije. (1 hora o más)
9. Enfríe en el refrigerador antes de cortar.
10. Almacene en un recipiente hermético.

Macarrones celestiales

Tiempo de preparación: 5 minutos, tiempo de cocción: 15 minutos, 6 porciones de 2 galletas

Ingredientes:

- 1 1/3 taza de coco en escamas
- 1/3 taza de azúcar de repostería
- 2 cucharadas de harina de arroz
- 2 claras de huevo
- ½ cucharadita de extracto de almendra

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 325 grados Fahrenheit.
2. En un recipiente mediano, mezcle el coco, el azúcar y la harina de arroz.
3. Añada las claras de huevo y el extracto de almendra. Mezcle bien.
4. Coloque las cucharadas llenas de masa en una bandeja para hornear galletas bien engrasada.
5. Hornee durante 15-18 minutos hasta que los picos y los bordes estén ligeramente dorados.

El Mousse de Chocolate más sedoso

Ingredientes:

- 1 2⁄3 tazas de crema batida espesa
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1⁄2 cucharadita de sal de mar o sal kosher (finamente molida)
- 4 claras de huevo
- 1⁄2 taza de azúcar
- ¾ taza (6 onzas) de chocolate semidulce (negro) (derretido y enfriado)

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, bata la crema, la vainilla y la sal hasta que se formen los picos y deje enfriar.
2. En otro recipiente grande, bata las claras de huevo con un batidor hasta que se 35 formen picos suaves. Agregue lentamente el azúcar y bata rápidamente hasta que se formen picos rígidos.
3. Agregue el chocolate derretido a las claras de huevo
4. Añada la crema batida y mezcle bien desde el paso 1.
5. Divídelo entre las tazas de postre y enfríe.
6. Espolvoréelo con virutas de chocolate antes de servir. Adorne con la ralladura de chocolate de su elección, como chocolate blanco para contrastar. También se puede cubrir con cacao en polvo, frambuesas rojas o cerezas negras deshuesadas.

Apéndice:

Mezcla de harina multiuso sin gluten

Tiempo de preparación: 5 minutos: 18 tazas

Ingredientes:

- 4 ¼ tazas de harina de arroz integral
- 4 ¼ tazas de harina de arroz blanco
- 4 ¼ tazas de harina de arroz dulce
- 4 ¼ tazas de harina de tapioca (o almidón de tapioca)
- 2 ½ cucharadas de goma xantana

Agregue todos los ingredientes a un tazón grande y mezcle hasta que estén bien mezclados. Almacene en un lugar fresco y seco en un frasco o tarro hermético.

Conclusión

Esperamos que este libro de cocina le haya sido útil.